



**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین**

**دانشکده بهداشت**

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته علوم بهداشتی در تغذیه

**عنوان**

شیوع افسردگی و ارتباط آن با الگوهای غذایی در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شمال و غرب تهران در سال ۱۳۹۲

**استاد راهنما**

دکتر رزا زاوشی

**اساتید مشاور**

دکتر بهرام رشیدخانی

دکتر رضا رستمی

**نگارش**

مریم لاهوتی

**دی ماه ۱۳۹۳**

## چکیده

**زمینه:** افسردگی یکی از رایج ترین اختلال های روانی به شمار می رود. تا کنون مطالعات اندکی به بررسی رابطه الگوهای غذایی با افسردگی در کشورهای در حال توسعه پرداخته اند.

**هدف:** هدف مطالعه حاضر بررسی شیوع افسردگی و ارتباط آن با الگوهای غذایی در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شمال و غرب تهران در سال ۱۳۹۲ بود.

**روش:** در این مطالعه مقطعی، ۲۵۵ نفر از زنان ۲۰ تا ۴۵ ساله مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شمال و غرب تهران انتخاب شدند. روش نمونه برداری به صورت سیستماتیک خوشه ای بود. پرسشنامه های اطلاعات عمومی، بسامد خوراک، افسردگی بک (Beck) و فعالیت بدنی از طریق مصاحبه حضوری تکمیل شد. سپس قد و وزن افراد مورد مطالعه اندازه گیری شد و نمایه توده بدن محاسبه گردید. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

**یافته ها:** شیوع افسردگی در زنان مورد مطالعه، ۵۸٪ بود. دو الگوی غذایی غالب شناسایی شد: الگوی سالم (غنی از سبزی ها، هویج، حبوبات، گوجه فرنگی، میوه ها، سبزی های برگ سبز، لبنیات کم چرب، سبزی های کلمی شکل، تخم مرغ، سیب زمینی آب پز و زیتون) و الگوی ناسالم (غنی از نوشابه، سیب زمینی سرخ کرده، گوشت های فراوری شده، شیرینی و دسر، میان وعده ها، مغزها، چربی ها، ترشی ها، قند و شکر، لبنیات پرچرب، گوشت قرمز، ادویه ها، طیور و ماکیان، نمک، گوشت احشاء، آبمیوه و غلات تصفیه شده). بعد از تعدیل اثر عوامل مخدوشگر، افرادی که نمره بالاتری از الگوی غذایی ناسالم کسب کرده بودند، نسبت به افراد دارای نمره پایین تر، از شانس بیشتری (نسبت شانس: ۲/۱۹، فاصله اطمینان ۹۵٪: ۱/۱۰ تا ۴/۳۶ و  $P=0/02$ ) برای ابتلا به افسردگی برخوردار بودند، اما الگوی غذایی سالم با افسردگی ارتباط آماری معنی داری نداشت.

**نتیجه گیری:** یافته های این مطالعه نشان دهنده شیوع بالای افسردگی و ارتباط مستقیم الگوی غذایی ناسالم با خطر افسردگی در زنان مورد مطالعه بود.

**کلیدواژه ها:** افسردگی، الگوهای غذایی، تحلیل عاملی